



Києво-Печерський ліцей №171 "Лідер"
Соціально-психологічна служба

Мотивація як фактор підвищення навчальної успішності учня

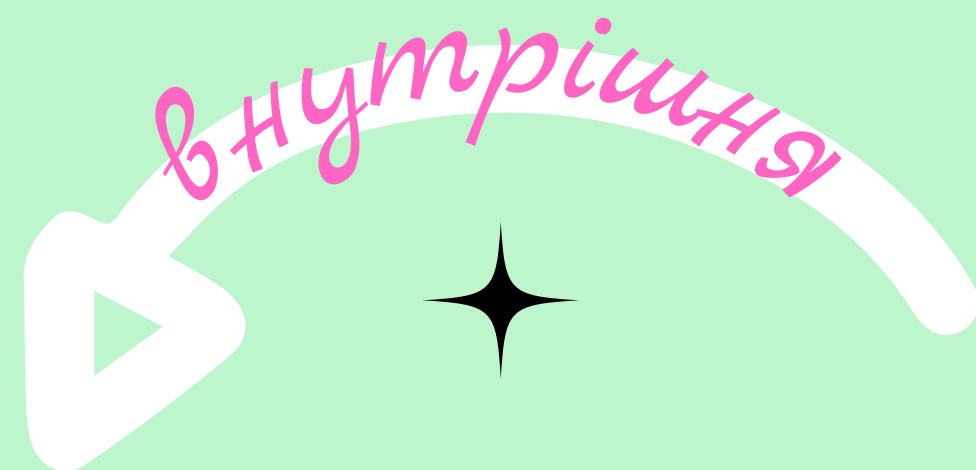


Мотивація

– це інтереси, потреби, прагнення, емоції, переконання, ідеали, установки, які спонукають учня до діяльності. Мотивація сприяє появі в учня навчальної ініціативи й любові до навчання, спонукає його діяти з максимальною енергією в різних навчальних ситуаціях.

Навчальна мотивація – це загальна назва процесів, методів, засобів спонукання учнів до продуктивної пізнавальної діяльності, активного засвоєння знань, що залежить від рівня сформованості мотивації учіння школярів; це бажання, прагнення вчитися, яке може опиратися на внутрішні або зовнішні фактори.





внутрішня

Мотивація



зовнішня

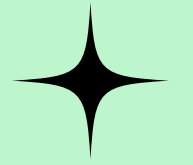
Навчання, яке ґрунтується на внутрішній зацікавленості, буде значно успішнішим, тому що при наявності такої зацікавленості дитина здатна працювати довше без будь-яких зовнішніх підкріплень.

Школярі, яких приваблює насамперед інтерес до самого процесу навчання, схильні обирати складніші завдання, що позитивно впливає на розвиток їхніх пізнавальних процесів.



Може сприяти зниженню пізнавальної активності. Тому досить часто при зникненні зовнішніх стимулів дитина втрачає інтерес до навчання. Учні із зовнішньою мотивацією, як правило, не одержують задоволення від подолання труднощів під час вирішення навчальних завдань. Тому такі діти обирають простіші завдання й виконують лише те, що необхідно для одержання підкріплення.

Потреби як мотиваційний компонент



Мотивація тісно пов'язана з потребами дитини, адже виникає при нестачі в чому-небудь та є початковим етапом психічної та фізичної активності.

Потреба як стан особистості завжди пов'язана з наявністю у людини почуття незадоволеності, пов'язаного з дефіцитом того, що потрібно організму людини.

Вдалим прикладом слугуватиме загальновідома класифікація потреб А. Маслоу, де він обґрунтував ієрархічну структуру потреб людини, виділивши п'ять рівнів (див. рисунок)



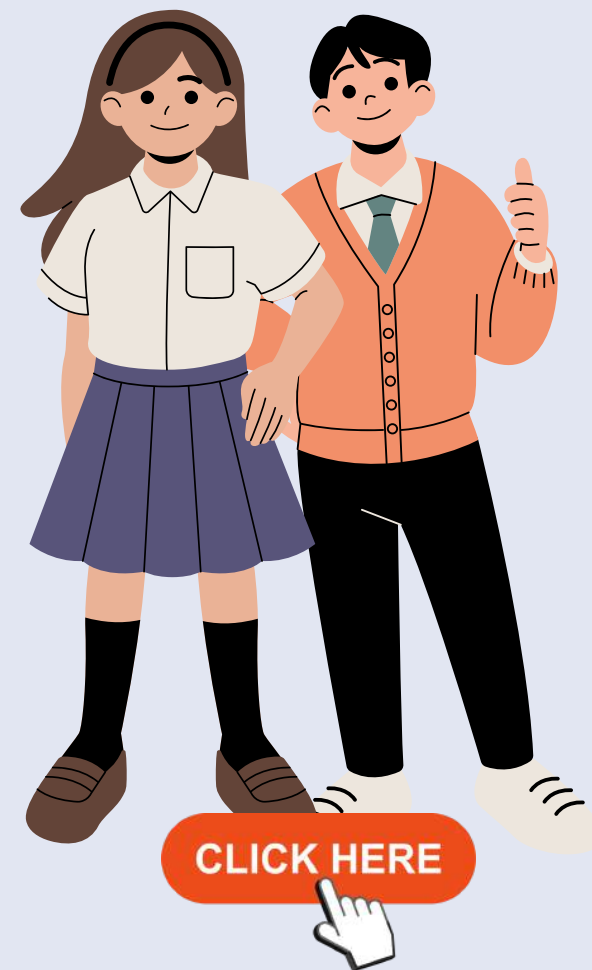
Навігатор по вікових періодах



Натисніть на зображення відповідної вікової категорії для швидкого переходу



Молодший шкільний вік
з 6 до 9-10 років



Підлітковий вік
з 10 до 14 років



Рання юність
з 14 до 18 років



Молодший шкільний вік від 6 до 9-10 років

Навчальна діяльність підтримується переважно за рахунок самозадоволення, зростання самооцінки, самоповаги, усвідомлення необхідності навчання. Стимул-похвала, хороша оцінка.

Для цього вікового періоду гра — спосіб життя і діяльності дитини. Гратися — це завжди весело, цікаво. Під час гри дитина засвоює, і закріплює надзвичайно багато інформації.





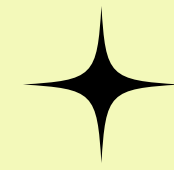
Як помітити, що ваша дитина втратила мотивацію до навчання?

Ваша дитина втратила інтерес до навчання, якщо уже більше 3-х тижнів в неї спостерігається більшість таких проблем:

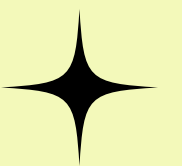
- Дитина говорить, що учитель їй не подобається.
- Відмовляється від допомоги, навіть коли вона дитині необхідна.
- Незадоволена своїми оцінками.
- Дитина впевнена, що у неї нічого не вийде, і хоче, щоб її заспокоїли і похвалили.
- Швидко забуває ті уроки, які вчила напам'ять.
- Не розповідає про школу.
- Говорить, що учитель часто кричить.
- У першому класі сумує за дитячим садочком, а у четвертому — боїться переходити в п'ятий.
- Скаржиться, що у неї не має друзів серед однокласників.



Як підвищити мотивацію в молодших школярів?



- Проявляйте інтерес до навчання дитини (розмовляйте про відносини у школі, перевіряйте виконання домашнього завдання та вчасно надсилайте на перевірку вчителю, читайте книги дитині тощо).
- Не лякайте труднощами, які можуть виникати під час навчання.
- Не підміняйте собою вчителя (не вимагайте від дитини більше, ніж їй задано; не надавайте суперечливі з учителем знання та вміння).
- Контролюйте час (не більше 2-х годин підготовки уроків або з перервою 30-40 хв перед наступним періодом розумової роботи) і якість виконання домашнього завдання (спільно вирішуйте важкі ситуації, але не замість дитини).
- З повагою говоріть про школу, вчителів, однокласників у присутності дитини та з нею.
- Обговорюйте життєві плани та мрії, визначаєте їхній зв'язок із результатом навчання.

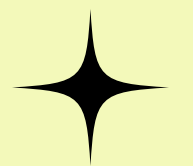




- Особистим прикладом стимулюйте дитину до навчання (розповідайте про цікаві та повчальні історії зі свого шкільного життя, покажуйте збережені фотографії, грамоти, атестати та дипломи), як додали труднощі, які у вас виникали.
- Вислуховуйте думки та власні відчуття дитини про навчання, емоційно підтримуйте її.
- Створюйте умови захищеності та любові для почуття впевненості та безпеки дитини під час навчання.
- Спілкуйтеся із вчителями, показуючи дитині зацікавленість у її діяльності (успішності, спілкуванні, поведінці).
- Обговорюйте з дитиною позитивну інформацію, яку принесли з батьківських зборів, а про негативну (залежно від її характеру та ступеня правопорушення) можна промовчати або спокійно з'ясуйте думку дитини.
- Дозвольте дитині спілкуватися поза школою з однокласниками та друзями, не забороняйте спілкування з ними вдома.



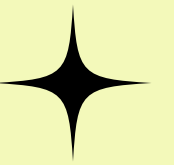
- Визнавайте право дитини на помилку. Навчіть ставитися до невдач і помилок як до чогось хоч і неминучого, але корисного. Не вимагайте досконалості в усьому. Не сприймайте низьку оцінку як трагедію.
- Навчіть бачити причини своїх невдач не тільки в зовнішніх обставинах, але і в собі самому, розуміти ці причини і виправляти помилки.
- Підтримуйте у свого школяра впевненість у собі, відчуття, що він може подолати будь-які труднощі і водночас завжди може розраховувати на вашу підтримку.
- Не порівнюйте дитину з іншими, порівнюйте її минулі і теперішні результати.
- Частіше хваліть і підбадьорюйте, навіть якщо щось не виходить.
- Ставте перед дітьми реальні вимоги, враховуючи їх вік та індивідуальні здібності.





Навчальний годинник лідера!

Зверніть особливу увагу на режим дня дитини



Оформлення ілюстрацій - Масаріковий В.А.



Мій розпорядок дня:

7:00-7:50	Прокидаюся та прибираю постіль	Роблю ранкову гімнастику	Ранкова гігієна з водними процедурами	Снідаю
7:50-8:45	Иду до школи або готуюсь до онлайн навчання	Організую своє робоче місце	Починаю свій робочий день	
9:00-14:30	Навчаюся з друзями та пізнаю нове	Уважно слухаю вчителя та отримую високі бали	Маю перерви для відпочинку протягом 15-25 хв., під час яких виконую гімнастику для очей та веселу руханку, складаю іграшки, годую домашніх тваринок, граю з друзями	
13:00-15:30	Обідаю	Відпочиваю на свіжому повітрі	Граю в активні ігри та проводжу час з друзями	
15:30-18:00	Виконую домашнє завдання	Читаю цікаву книгу	Відвідую гуртки та спортивні секції	Маю перерви для відпочинку протягом 10-20 хв., під час яких можу включити музику і порухатися, зісти яблуко або випити соку
18:00-19:00	Вечеряю	Спілкуюсь з батьками	Збираю ранець на завтра	
19:30-21:00	Читаю художню літературу	Граю в домашні ігри	Маю вільний час (заняття за інтересами)	
21:00-21:30	Вечірні водні процедури	Мрію, готуюся до сну	22:00-7:00 Сплю	

Оформлення ілюстрацій - Масаріковий В.А.

Важливо: правильно розподілити навантаження, чергуючи навчальні заняття та відпочинок, прийоми їжі, домашні справи, гуртки, враховуючи звички, характер і стан здоров'я самої дитини.

Режим дня запобігає виникненню негативних емоційних станів і перевтоми, привчає організм до певного робочого циклу та збільшує можливості при засвоєнні нового матеріалу, робить процес навчання більш комфортним, здоровим.

Найбільш сприятливий час підйому дитини після нічного сну - 7,00 год. ранку, таким чином, загальна тривалість нічного сну молодшого школяра 9,00 год.

Денний сон для першокласників та дітей з ослабленим здоров'ям рекомендується організовувати тривалістю 1-1,5 год.

Завантажуйте "Навчальний годинник лідера" та "Мій розпорядок дня", натиснувши на зображення.



Організуйте спортивну та шкільну форми

Дитина не повинна сидіти в піжамі. Вона і так навчається вдома (у молодшого школяра будинок не асоціюється з навчальною діяльністю, а більше з відпочинком).

Дитині буде значно простіше надіти на себе «роль учня» і переключитися на заняття, якщо вона буде одягнена в одяг, який асоціюється з навчанням.

Наприклад, шкільна та спортивна форма, яка допомагає не забувати, де ти і що ти робиш.



Підлітковий вік з 10 до 14 років

При переході дитини з початкової школи до 5-го класу різко збільшується рівень навчального навантаження, змінюється характер завдань та взаємовідносин з більшою кількістю вчителів. Підліток має навчитися добре засвоювати матеріал та починає замислюватися про свої майбутні професійні схильності. Також посилюється важливість вміння дитини самій організувати власну діяльність через потребу в автономії.

Цей період супроводжується найбільш помітною кризою в житті людини, головним фактором якої визнається пубертат - статеве дозрівання; у підлітка інтенсифікується фізичний, розумовий, моральний, соціальний розвиток; перебудовується організм, самосвідомість, система відношень з оточуючими.





Як помітити, що ваша дитина втратила мотивацію до навчання?

Ваша дитина-підліток втратила інтерес до навчання, якщо уже більше 3-х тижнів у неї спостерігається більшість таких проблем:

- Не цікаві шкільні предмети.
- Часто критикує вчителів.
- Не виходить вчасно прокидатися вранці.
- Забуває записувати завдання.
- Забуває здавати на перевірку письмові завдання, навіть якщо вони виконані;
- Не виконує завдання з пропущених уроків.
- Погано поводить себе на уроках і регулярно отримує зауваження.
- Часто відчуває себе втомленою.





Як підвищити мотивацію підлітків?



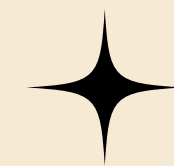
Учнів молодшого підліткового віку (10-11 років)

- У цьому віці дуже допомагає чіткий розпорядок дня. Допоможіть школяреві раціонально спланувати свій час, врахоючи навчання і відпочинок.
- Використовуйте дитячу цікавість. Зробіть акцент на залученні дитини до господарських справ, що навчить цінувати людську працю.
- Необхідно навчити дитину самообслуговуванню (прибрати в кімнаті, стежити за власним одягом, речами тощо), адже це сприяє розвитку відповідальності.
- Молодші підлітки потребують упевнених, справедливих і авторитетних батьків, від яких вони чекають схвалення своєї роботи, постановки здійснених завдань.
- Батькам слід поступово ослаблювати контроль за виконанням домашніх завдань чи рівнем оцінки. Бути уважними до того, чим живе дитина.
- Для підлітків кращим мотивом діяльності будуть інтерес і підтримка з боку батьків, а не їхній невсипущий контроль. Основи потрібно закладати вже у 5-6 класах – аби у 7-8 зберегти взаємопорозуміння з дитиною.



Учнів старшого підліткового віку (12-14 років)

- Діти у цьому віці емоційно-вразливі, чутливі до критики, невдач і помилок. Кращим засобом впливу на них є повага, визнання особистості.
- Варто звертати увагу на можливість школяра виразити свою індивідуальність, висловити власну думку, поспілкуватися без небезпеки отримати зауваження. Проявити самостійність, підвищити самооцінку.
- Допомогти дитині сформулювати найближчі цілі та далекоглядні життєві плани.
- Вміти нести персональну відповідальність за свої перемоги та поразки.
- Гуртки – це спосіб здобути певні навички, вміння та досвід в конкретній діяльності, яка подобається.





Привчайте підлітка до саморганізації

Для цього дуже важливо дотримуватися наступних правил:

1. Чіткий розпорядок дня є дуже важливою складовою для психічного та фізичного здоров'я дитини.
2. Планування дій дитини, їх послідовність - допомога батьків в організації дня та справ дитини.
3. Встановлення часових обмежень - це допомагає формувати відчуття часу, регламентувати його і планувати в подальшому свої дії.
4. Введення обліку своїх справ - щоденник або додаток на смартфоні.
5. Встановлення чітких і зрозумілих обов'язків та правил в навчальний та позанавчальний час.
6. Батькам необхідно допомогти підлітку через «відпускання» батьківського контролю та підтримування ініціативи, щодо обговорення якихось цікавих та важливих тем.





Навчальний годинник лідера!

Мій розпорядок дня:



07:00-07:30

- Доброго ранку! Прокидайся! Пам'ятай, що то буде твій день!
- Ранкова руханка. Нумо, це всього лише 10 хвилин!
- Ранкові гігієнічні процедури.
- Прибираємо постіль. Не забувай, що великі справи починаються з малих кроків!

07:30-08:00

- Сніданок. Для гарного старту твій сніданок має бути смачним та поживним!

08:00-08:45

- Підготовка до онлайн-занять. Одягнись у чистий та охайний одяг, це допоможе почувати себе більш зосередженим (-ою) та впевненим (-ою) у собі!
- Поглянь на своє робоче місце, прослідкуй, щоб у тебе було все необхідне до уроку: підручники, зошити, ручки та стабільний Інтернет на твоєму гаджеті. Щастя на уроці!

09:00-16:45

- Твій час для навчання!
- Слухай уважно вчителя та приймай активну участь на уроці.
- Пам'ятай робити невеличкі перерви під час занять для виконання вправ на розминку, зняття зорової напруги, стресу та психологічного розвантаження разом з вчителем.
- Якщо лунає сигнал "Повітряна тривога" - ти швидко, без паніки йдеш в безпечне місце, яке встановлене за правилами твоєї сім'ї. Після сигналу "Відбій тривоги" - доєднуєшся до занять за розкладом.

11:50-12:55

- Обід. Використовуй великі перерви між уроками, щоб повноцінно пообідати та відновити енергію.

16:45-17:15

- Відпочинь та перекуси. Якщо є можливість - вийти на прогулянку подихати свіжим повітрям.

17:00-18:00

- Приділи час гурткам, спортивним секціям, курсам, або факультативам, які відвідуєш.

18:00-19:30

- Виконай домашні завдання. Адже це допомагає тобі закріплювати отримані знання отримані на уроках.
- Роби перерви для розминки спини, шиї, рук та ніг.

19:30-20:00

- Вечеря. Після насиченого та продуктивного дня, повечеряй у колі родини та розкажи як пройшов твій день.

20:00-21:30

- Займись своїм улюбленим хобі. Подивись цікавий та пізнавальний фільм. Поспілкуйся з друзями. Відпочинь.

21:30-22:00

- Вечірні гігієнічні процедури. Підготовка до сну.

22:00-07:00

- Сон. На добраніч і найкращих, найяскравіших, найчудовіших і найцікавіших снів. Спи солодко, а прокинься з посмішкою ;)

Хвилинна стрілка

Секундна стрілка

Метод ілюстрацій - Мажариский В.А.

CLICK HERE

Допоможіть раціонально ✨ спланувати свій час

Достатньо часто причиною пасивної поведінки учнів під час дистанційного навчання може бути – відсутність чіткого режиму дня. В основі правильно організованого режиму дня підлітка лежить певний ритм, чітке чергування окремих видів занять.

Тут важливо враховувати вікові особливості учнів при складанні графіку на день, краще робити це разом із дитиною.

Пам'ятайте, що немає ідеального універсального графіку! Розробляйте режим дня відповідно до стану дитини та умов в яких він/вона перебуває.

Завантажуйте "Навчальний годинник лідера" та "Мій розпорядок дня", натиснувши на зображення.

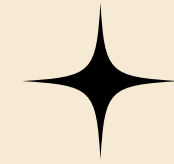
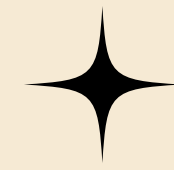


Зверніть увагу на зовнішній вигляд вашої дитини

Одяг, зачіска, організоване робоче місце – є атрибутами, які налаштовують наш мозок та свідомість на певний контекст.

Контекст навчання має під собою важливість охайного зовнішнього вигляду який, буде доречним у шкільній моді (офіційно-діловий стиль) та бути достатньо зручним для школяра(-ки), щоб не заважати процесу мислення та активній участі в освітньому процесі.

Зовнішній вигляд теж може бути у сфері контролю учня, але батьки мають попіклуватися про якість такого одягу та щоб одяг відповідав потребам дитини та обставинам в яких вона навчається.





Рання юність з 14 до 18 років

Для юнаків на перший план виходять **особистісне і професійне самовизначення**, вибір життєвого шляху. Самовизначення передбачає не стільки автономію від старших, як у підлітка, скільки визначення свого місця у світі дорослих. Усвідомлення свого положення в світі. Продовжується розподіл у взаємовідносинах з ровесниками і дорослими. Взаємини з однолітками — це дружба, стосунків інтимно-особистісного характеру, а з дорослими — особистісні, ділові, соціальні на основі взаємоповаги і рівноправності.

Провідна діяльність юнаків — навчально-професійна діяльність (ціннісно-орієнтаційна). У старшокласників встановлюється зв'язок між професійними та навчальними інтересами. Вибір професії змінює ставлення до навчальної діяльності та формування пізнавально-професійної спрямованості особистості.





Як помітити, що ваша дитина втратила мотивацію до навчання?

Ваша дитина-старшокласник втратила інтерес до навчання, якщо уже більше 3-ьох тижнів у неї є хоча б половина таких проблем:

- Регулярно запізнюється на уроки чи прогулює їх.
- Замикається, або навпаки обурюється коли Ви запитуєте про школу.
- Часто робить завдання в останню мить.
- Під час контрольної роботи не може нічого написати.
- Важко зосереджується.
- Складно планувати свої завдання заздалегідь.
- Часто говорить: «Подумаєш, випускні іспити, їх всі здають».
- Не любить замислюватися про своє майбутнє.
- «Хворіє» у дні, коли проводиться контрольна робота.
- Немає друзів, або навпаки — спілкується цілими днями, забувши про уроки.
- Закинула своє хобі або, навпаки, захопилася ним на шкоду всьому іншому.





Як сприяти підвищенню мотивації дітей юнацького віку у часи невизначеності?

1. Допомога у відновленні контролю.

Неможливість впливу на ситуацію, хвилювання та порушення звичного режиму призводять до втрати енергії, розсіювання уваги. У цей момент навіть можливість бути почутим, проговорити страхи і сумніви має заспокійливий ефект. Людина опановує емоції, впорядковує думки і ясніше сприймає ситуацію, в якій знаходиться.

2. Допомога у відновленні режиму.

Ритуали надають відчуття стабільності. Підтримайте дитину у справах, на які вона має вплив: планування дня, виконання щоденних справ як-от ранкова руханка чи своєчасний обід. Допоможіть дітям зосередитися на завданнях.

Для кращого планування можна використовувати матрицю Ейзенхауера, метод ABC або різноманітні додатки (Trello, Google Keep).





3. Підтримка у виявленні сильних сторін.

У критичних ситуаціях можна відкрити приховані таланти. Поговоріть з дитиною про її нове повсякденне життя, що покращує її настрій. Запитайте, які навички він/вона використовує у різній діяльності. Попросіть поділитися історіями, а під час бесіди зверніть увагу на те, як бачить син чи донька ситуацію, що склалася. Чи помітив/-ла він/вона нові компетенції у собі. Чи стали більш медіаграмотними, навчилися взаємодіяти з іншими людьми, вдосконалили технічні та ІТ-знання.

4. Стимулювання пошуку нових можливостей.

Інформуйте про можливості дистанційної роботи та освіти. Організуйте час, коли ваша дитина зможе поспостерігати за вашою роботою або діяльністю. Поставте запитання: чи можна конкретну роботу виконувати дистанційно? Який набір професійних навичок знадобиться в будь-якому куточку планети?





5. Допомога у визначенні цілей та термінів.

Подумайте разом, чого б хотіли досягти за тиждень, місяць чи півроку. Короткострокові цілі посилюють відчуття ефективності та мотивації. Поміркуйте, які ресурси доступні для довгострокових цілей. Таке планування дуже надихає та підтримує.

6. Допомога в усвідомленні рішень, навіть коли ті виявилися помилковими.

Пригнічений настрій через "неправильні рішення" можна змінити, показавши, що кожен вибір є уроком, додає мудрості. Якщо він/вона мають сумніви у виборі професії чи закладу для подальшого навчання, запропонуйте метод Волта Діснея "Мій вибір очима мрійника, критика та реаліста". Вона дозволить сформулювати різні сценарії, які є наслідком одного й того ж рішення.

Зразок вправи: https://uk.wikipedia.org/wiki/Метод_Волта_Діснея





7. Допомога з профорієнтацією у період кризи.

Профорієнтація допоможе "переключити" думки та настрої з негативного на позитивний. Через дослідження різних сфер життя, пізнання цікавих фактів та історій, молода людина бачитиме, що нинішня криза не є безвихіддю. Крім того, він/вона має зберігати орієнтири нормальності щодо успішного майбутнього, розкриття талантів, побудови кар'єри.

Посібники циклу ["Карта професій"](#) та ["Я досліджую світ професій"](#) можуть використовувати батьки, а також учні шкільного віку самостійно. Профорієнтаційні посібники поділені на різні групи професій, що дозволяє зануритися у певну професійну галузь.

Профорієнтація не є процесом, кінцевою метою якого є вибір професії. Він спонукає до гнучкості у сучасному мінливому світі, за потреби змінювати професію або сферу діяльності, стимулює неперервно пізнавати власні таланти і головне, — навчатися впродовж життя.

CLICK HERE





Ресурсний календар Світлани Ройз

Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та ГО "Смарт освіта" розробили для батьків ресурсний календар із щоденними порадами для відновлення внутрішніх ресурсів.



[Завантажуйте "Ресурсний календар Світлани Ройз", натиснувши на зображення.](#)